

じんわりだより

令和4年～夏号～ No.002

近藤社長へインタビューしました！

会社設立の経緯やデイサービス仁瑞浪の事を教えてください！



大石

合同会社iLIFEは、地域の方々が住み慣れた我が家で安心して生活を継続していただくための、お手伝いをさせていただきたい、という想いで開設致しました。ライフサポート デイサービス 仁 瑞浪は、皆様が、ご自宅で生活する上で、継続して行っていきたい動作、また、難しいと感じている動作、目標とされている活動を、リハビリテーションや介護の専門職が評価し、その方に適した運動プログラムや動作練習のメニューを、ご提案させていただいております。



近藤社長

社長にとって、「リハビリテーション」とは？



「リハビリテーション」は、個別に専門職がそばにつき、筋力訓練やストレッチ、マッサージなどを行うことを指す言葉ではありません。自分らしく生きること、そのために行われるすべての活動が「リハビリテーション」です。



最後に、利用者様へ熱いメッセージをお願いします！



利用者様は、皆様、それぞれ、大切にされている人や物、事柄があり、それを守るために努力をされています。何もかもに頑張る、ということは私もできません。その方にとって大切なこと、それだけを頑張る、でも良いと考えています。

「大切なこと」と一言で言っても、お一人お一人、様々で、もしかしたら他人には理解できないものかもしれません。それでも、利用者様が自分らしく生きていくために必要なものであれば、当社は、それを一緒に大切にしていきたいと考えています。



これからも、地域に必要とされる事業所を目指し、職員一丸となり、日々、真剣に丁寧に対応させていただく所存です。どうぞ末永くお引き立て賜りますよう、お願い申し上げます。

職員紹介



伊藤 孝之
いとう たかゆき

所 属：デイサービス

出身地：瑞浪市

趣 味：野球 ゴルフ

自己PR：地域の方々がいつまでもご自宅で生活して頂けるように支援させて頂ければと思います。何かお困りごと等ありましたらご遠慮なくお話下さい。



土田 裕子
つちだ ゆうこ

所 属：デイサービス

出身地：瑞浪市

趣 味：暇があればインコと遊ぶかお昼寝をしています

自己PR：ご家族様とデイサービスの連絡方法としてLINEを活用しています。確認事など、電話するのもなると時などLINEを使用している方は是非ご活用下さい。左のQRコードからご登録頂けます。



福本 ひろみ
ふくもと ひろみ

所 属：訪問看護

出身地：三重県

趣 味：お買い物

自己PR：デイサービスでは利用者様の体調に気を配り、楽しく過ごして頂けたらと思っています。



加納 利恵
かのう りえ

所 属：訪問看護

出身地：瑞浪市

趣 味：スキューバダイビング ゴルフ

自己PR：デイサービスには育児休暇明けの昨年4月より邪魔しています。まだまだ慣れない事も多いですが、みなさん気軽にお声がけ下さい。





夏のほのぼのコラム



熱中症になりやすい時期になっています。熱中症は晴れて暑い日だけではなく、曇りや雨でも湿度の高い日や閉め切った部屋などでは熱中症の危険が高まります。

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。

<熱中症の症状>

頭痛、めまい、ふらつき、嘔気や嘔吐、身体のだるさなどがあります。悪くなるとけいれんや意識障害などもおきます。

<熱中症の時の対処療法>

- ・電解質を適量含んだ OS-1 やアクエリアスなど冷えた飲み物を飲んでもらう。(意識が無い時は無理に飲ませない)
- ・風通しの良い日陰や、できればクーラーが効いている部屋へ移動
- ・出ている皮膚に冷水をかけて、うちわや扇風機であおぎ身体を冷やします。
- ・氷のうや保冷剤などあれば、首や両脇、太ももの付け根に当てて太い血管を冷やしましょう。



首の付け根



わきの下



足の付け根

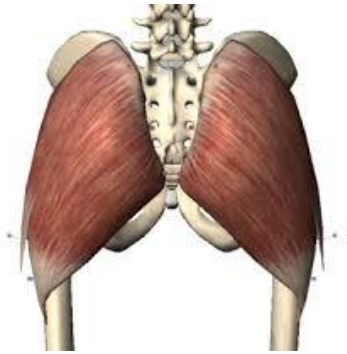
※アイスノンはタオルに包んで使用しましょう。

理学療法士:大石の筋トレ講座

大事な筋肉トップ3の内、今回は「大殿筋(だいでんきん)」の説明と、筋トレ方法を紹介します。

大殿筋とは？

大殿筋は、骨盤から腿の付け根についているお尻にある筋肉です。前回の腸腰筋と同様に姿勢や歩行に関わります。大殿筋が弱ると、歩幅が狭くなったり、腰が曲がったりしやすいです。



立位での筋トレ方法

- 手すりなどにつかまり、背筋を伸ばして良い姿勢をとります。
- 膝を伸ばしたまま片足を後ろに上げます(人がいないか確認！)。
- 1セット10回程度で大きくゆっくりと、疲労を感じるまで行います。



なるべく
身体は
真っ直ぐ！

仰向けでの筋トレ方法

- 両膝を90° ぐらいに曲げた状態でお尻を上げます。
- 肩と腰と膝が一直線になるぐらい上げられると良いですが、出来る範囲で良いです。
- 1セット10回程度でゆっくりと、疲労を感じるまで行います。
- 両足で余裕な方は、片足で行ってみましょう。
- 腕を胸前で組んでおくと、手の力が使えないためにより筋トレ効果が高いです。

両足お尻上げ



大変な方は手の力を使用しても良いです。

片足お尻上げ

